

低糖質マンゴージェラート

所要時間 15分



材料

(4人分)

製氷皿に入れて凍らした牛乳	300g
冷凍マンゴー	200g
ラカントsシロップ	大さじ3
パッションフルーツ	1個

作り方

1. 大きめのミキサーの中に凍らせた牛乳、冷凍マンゴー、ラカントsシロップを入れて攪拌する
2. 混ざったら、アイスクリームディッシャーなどですくい、グラスによそう
3. パッションフルーツを切って、中身かける

詳細

アレルギー (28品目中)

乳

糖質量・カロリー

糖質：11.7g カロリー：85kcal (1人分)

保存

冷凍：2～3日目安

参考

YouTube：冷凍不要!!冷やさないですぐ食べれるアイスの作り方を紹介します

How to make no-freeze, ready-to-eat ice cream!!